株式会社 e-chance
〒140-0013 東京都品川区南大井3-24-13
Copyright ©K.K. e-chance All Rights Reserved.

ジムフォーム
アブス・アラウンド

取扱説明書

ジムフォーム　アブス・アラウンド取扱説明書

このたびは、GYMFORM ABS-A-ROUND＜ジムフォーム　アブス・アラウンド＞をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。末長くご愛用していただくために、本説明書をよくお読みいただき、正しくお取り扱いくださいますようお願いいたします。また、製品をご使用になる前には、本取扱説明書を必ずお読みください。お読みの後は、製品と共に大切に保管してください。

《重要》

■以下の方は、ジムフォーム　アブス・アラウンドを使用しないでください。

・ペースメーカーなど電子医療機器を使用されている方や心臓を患っている方。
・体調不良、または病中の方。
・近くに短波やマイクロ波などを使用した治療機器がある場合。（約1 メートル）
・高周波の外科器具を身につけている場合。
・血圧に異常がある、あるいは以前に異常があった方。
・てんかん、血友病、糖尿病、がん、心臓病、神経筋疾患などの重い症状がある方。
・妊娠中の方。
・生理中の方。
・出産後６カ月以内の方。（使用開始時に関しては専門医にご相談ください。）
・3カ月以内に帝王切開をされた方。（使用開始時に関しては専門医にご相談ください。）

■以下の方は、ジムフォーム　アブス・アラウンドを使用する前には必ず専門医師もしくは理学療法士への相談後、指示に従ってください。

・腰痛がある方。（本製品を使用される場合は、弱い強度レベルを選択してください）
・最近手術をうけた方。
・糖尿病によるインシュリン治療をされている方。
・パッドを貼るところに、にきび、ほくろ、あざ、アトピー性皮膚炎、酒さ、傷、痛み、その他皮膚に炎症のある方。
・皮膚感覚や神経に何かしら疾患のある方。
・ぜんそく、その他呼吸器疾患の持病がある、または過去に症状のあった方。
・血友病、免疫不全、静脈瘤などの症状がある方。
・湿布や類似品のパッドでかぶれたことがある方。

【ジムフォーム　アブス・アラウンドのベルト使用時のご注意】

■ベルト（大）は、お腹/腰回り専用ベルトです。他の部位には使用しないでください。
■ベルト（小）は、腕、脚専用ベルトです。他の部位には使用しないでください。
■首もしくは胸と背中など、心臓部を電流が流れるような位置に装着しないでください。（胸部と背中の組み合わせ）同様に生殖器、頭に装着しないでください。
■傷口、炎症を起こしている箇所、ひび、ヒリヒリする部分、皮膚疾患に感染した箇所、ニキビなどができやすい部分、大動脈付近、血管障害のある部分、静脈瘤、感度が敏感な部位にはベ ルを装着しないでください。
■骨折、捻挫、金属インプラント等の箇所に、絶対に使用しないでください。
・妊娠中の方。
・生理中の方。

【拒絶反応の可能性について】

■電気運動器具を使用することで、アレルギー、発赤、ニキビになるなど皮膚に反応がでる場合があります。そのような症状になった場合、使用を直ちに止め、専門医にご相談後指示に従ってください。

《その他、安全上のご注意》

■就寝中は使用しないでください。
■身体が濡れている時に使用しないでください。
■他の電気運動器具または、運動機器との併用は絶対にしないでください。
■ベルトをきつく締めすぎないようご注意ください。
■身体の繊細な箇所、心臓付近、傷、ほくろ、静脈のある箇所には絶対に使用しないでください。
■取扱説明書記載の使い方、目的以外でのご使用はしないでください。
■使用しない際には、電源をOFF にしてください。
■使用中に、アルコール飲料を飲まないでください。
■お子様には使用できません。
※本製品は医療機器、治療機器ではありません。

《警告》

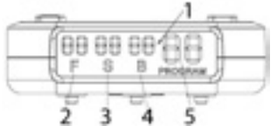
■高温多湿を避けて保管してください。また、洗面所、お風呂場、お手洗いなど水の中に落とす恐れがある場所でのご使用・保管もお避けください。
■お子様の手の届くところでの使用・保管をしないでください。
■濡れた手では、絶対に触らないでください。
■運転中や就寝中には、使用しないでください。
■お子様や動物には、絶対に使用しないでください。
■より効率の高いトレーニング効果を得る為に、モード設定選択は、使用する方の体調やレベルに合わせて設定するようにしてください。
■付属品は必ず専用品のみ使用し、分解、改造等はしないでください。

【ご使用の前に】

※静電気による通常の動作に支障がある場合があります。本体裏側にある「リセット」ボタンを押し、再度起動させてください。

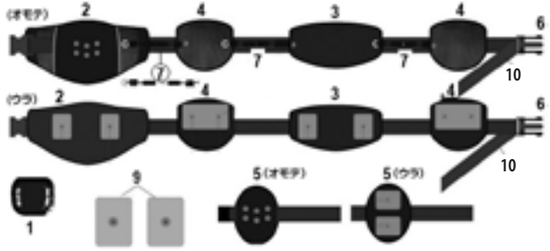
《ジムフォーム　アブス・アラウンド本体》

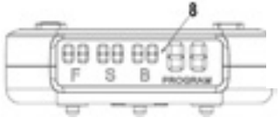
① ＬＣＤスクリーン
② チャンネルＦ:(フロント)お腹
③ チャンネルＳ:(サイド)脇腹
④ チャンネルＢ:(バック)腰
⑤ プログラム
⑥ チャンネル選択ボタン
⑦ ON/OFFボタン
⑧ プルグラムモード選択ボタン
⑨ ＬＯＷボタン
⑩ ＨＩＧＨボタン



【商品概要】

1. ジムフォーム
　アブス・アラウンド コントローラー
2. お腹専用ベルト
3. 背中専用ベルト
4. 脇腹専用ベルト
5. 腕＆脚専用ベルト
6. 接続ベルト
7. ベルトコネクター
8. ＬＣＤディスプレイ
9. エレクトロード(専用パッド)
10. 調整ストラップ
11. リセットボタン





《電池の入れ方》

■本体のＬＥＤライトが点灯/点滅していないことを確認してください。
■本体裏にある、電池カバーをスライドさせて外してください。
■電池の向きに注意して、単４電池　３本(別売)を入れてください。
■電池カバーを元に戻し、しっかりとはめてください。

電池カバーをスライドして外してください。

《ジムフォーム　アブス・アラウンド本体をベルトへ装着する》

■本体の裏側ボタン(６つ)とベルトのボタン(６つ)を合わせて、しっかりとはめてください。
※しっかりとはまっていないと、本体が正常に作動いたしません。
■エレクトロード(専用パッド)を、お腹専用ベルトのパッチに装着(2枚)、背中用ベルトのパッチに装着(２枚)、脇腹専用ベルトのパッチに装着(左右各1枚)してください。
■ベルトコネクターの先端がしっかりと接続部分にはまっていることを確認し(図:1)、お腹専用ベルト、背中専用ベルト、脇腹専用ベルトが、ベルトコネクターで正しく接続されていることを確認してください。

(図:1)

■エレクトロード（専用パッド）装着後、お腹専用ベルトに装着したエレクトロード（専用パッド）の保護シールをはがし、お腹専用ベルトを正しくお腹に装着してください。そのまま左の脇腹の、ダブルエレクトロード（専用パッド）の保護シールをはがし、脇腹専用ベルトを左の脇腹（腰骨のやや上）に装着してください。そのまま同じ装着法で、背中と右の脇腹用のベルトを装着してください。

■お腹専用ベルト、背中専用ベルト、脇腹専用ベルトを正しくお腹、背中と脇腹に装着してください。調整ストラップを調節して装着してください。

■お腹専用ベルト、背中専用ベルト、脇腹専用ベルトを装着後、お腹部分、背中部分、脇腹部分に正しく装着できない場合、調整ストラップを調節してください。エレクトロード（専用パッド）がしっかりと肌に密着するように、ベルトを調節してください。エレクトロード（専用パッド）がしっかりと密着していない場合、ピリピリ、チクチク感など痛みを伴います。また本製品が正しく作動しない場合があります。

■お腹と背中のみに使用する場合は、ベルトコネクターと脇腹専用ベルトを取り外して使用することができます。

■エレクトロード（専用パッド）の耐久性を保つために、保護シールを元に戻して保管してください。

《ジムフォーム アブス・アラウンドお腹と背中専用ベルトのみでの使用》

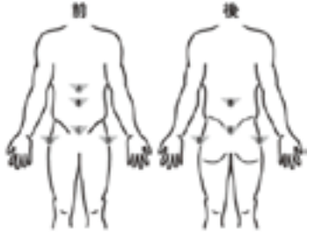
■本製品は、３つのチャンネルの強度設定ができるので脇腹部分の強度を「０」にすることにより、お腹と腰のみ鍛えることができます。また、脇腹専用ベルトを外してお腹と背中専用ベルトのみお使い頂くこともできます。

【脇腹専用ベルトの取り外し方】

1. 接続ベルトと調整ストラップが繋がっていることをご確認ください。
2. 脇腹専用ベルト（右）と背中専用ベルトを繋ぐベルトコネクターを外してください。脇腹専用ベルト（右）を調整ストラップからスライドして取り外してください。
3. 背中専用ベルトと脇腹専用ベルト（左）を繋ぐベルトコネクターを外してください。背中専用ベルトを調整ストラップからスライドして外してください。
4. 脇腹専用ベルト（左）とお腹専用ベルトを繋ぐベルトコネクターを外してください。脇腹専用ベルト（左）を調整ストラップからスライドして外してください。
5. 調整ストラップを背中専用ベルトに通してください。お腹専用ベルトがベルトコネクターに取り付けてあることを確認し、背中専用ベルトのエレクトロード（専用パッド）が、お腹専用ベルトと同じ側に位置していることを確認してください。
6. ベルトコネクターの先端を各パーツの取り付け部分に差し込み、繋げてください。
7. 接続ベルトと調整ストラップを元の通りに繋げてください。

《ジムフォーム　アブス・アラウンドが使用できる箇所》

A）上腹部
B）中腹部と背中
C）下腹部と背中
D）斜筋
E）臀筋



《ジムフォーム　アブス・アラウンド腕＆脚専用ベルトを使用する》

■ジムフォーム　アブス・アラウンド本体を腕＆脚専用ベルトに装着します。取り付け箇所の６つのボタンにしっかりはめてください。

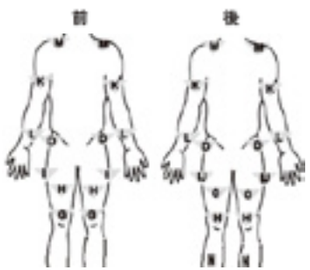
■エレクトロード（専用パッド）をベルト内側の２つのボタンに正しく装着してください。

■パッドの保護シールをはがしてください。

■しっかりパッドが肌に密着するように、お好みの下記の部位に装着してお楽しみいただけます。

《ジムフォーム　アブス・アラウンド腕＆脚専用ベルトが使用できる箇所》

G）下腿筋（前）
H）上腿筋（前）
Ｉ）上腿筋（横）
Ｊ）上腿筋（横ＯＲ後）
K）腕:二頭筋/三頭筋
Ｌ）前腕
M）僧帽筋（そうぼうきん）
N）ふくらはぎ
O）内腿



《エレクトロードのお取り扱いについて》

■２つのエレクトロード（専用パッド）の粘着面を貼り合わせないようにしてください。

■身体にエレクトロード（専用パッド）を装着する際に、片方もしくは両方のエレクトロードが正しく装着されていない場合、使用中に痛みを感じることがあります。しっかりエレクトロードがお肌に粘着されていることを確認してください。

《ジムフォーム　アブス・アラウンド本体のボタン》

【ボタン５種】・・・ ＦＳＢ:お腹、背中、脇腹チャンネル選択
ON/OFF:電源入/切
Ｐ:プログラム選択
ＬＯＷ:強度を下げる
ＨＩＧＨ:強度を上げる

《ジムフォーム　アブス・アラウンドの使い方》

1. 本製品のスイッチをＯＮにする前に、本体がベルトにしっかり装着されているかご確認ください。
2. 本体のスイッチON/OFFボタンを長押しし、電源を入れます。
3. 好みのプログラムモードを選択します(モード詳細参照)。MODEボタンを押すたびにプラグラム2→3→4→5→6 とプログラムが切替わります。プログラムモード表示は、ＬＣＤスクリーンに表示されます。

（下記モード選択参照）

※本製品の正面部分にあるＬＣＤスクリーンで、設定プログラムを簡単に確認することが可能です。

※電源を入れた直後と、使用時にモード変更をした場合、自動的に強度レベルは「０」に設定されます。

《プログラムモード選択》

モード	名　称	詳　細
プログラム１	スーパーリラクゼーション	短い動作/間隔の連続的なリズム
プログラム2	ウォーミングアップ	長い動作/間隔のリズム
プログラム3	ジェネラルトーニング	短い動作/間隔の早い連続的なリズム
プログラム4	タイトニング＆フィットネス	長い動作/間隔のリズム（強弱あり）
プログラム5	リズミカルタップ	早い連続的なリズムのミックス
プログラム6	コンディショニング	間隔の長いモード

《ジムフォーム　アブス・アラウンド強度レベル調節》

■ＦＳＢボタンを押し、お腹、脇腹、背中、どれかのチャンネルをお選びください。選択された部分のマークが点滅するので、ＬＯＷかＨＩＧＨボタンで強度を設定してください。再度ＦＳＢボタンを押し、次のチャンネルの強度を設定してください。

※腕＆脚専用ベルトをご使用の場合、「Ｆ」チャンネルのみご使用いただけます。その他チャンネルの強度設定はできません。

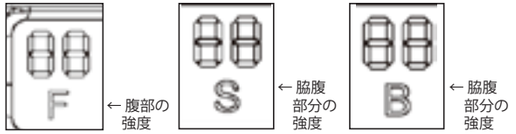
■強度レベルを下げる場合は、ＬＯＷボタンを押し、お好みの強度レベルに設定できます。（押すたびにレベルは下がります）

■強度レベルと上げる場合は、ＨＩＧＨボタンを押し、お好みの強度レベルに設定できます。（押すたびにレベルは上がります）

■強度レベルは９９段階からお好みで選択できます。

■本製品またはEMS運動機器を初めてお使いになる方は、初めは強度レベルを１に設定し、徐々に上げていく事をお勧めします。徐々に慣れてきたら、お好みの強度レベルをお楽しみください。

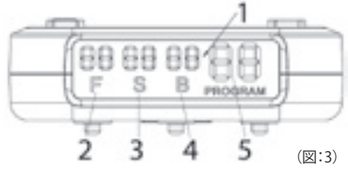
【正面図】



※注意:電池が消耗している場合使用中にパッドの装着部分が熱く感じる場合、セッション中に強度が弱く感じる場合があります。その場合は電池を交換して再度お試しください。電池を交換しても改善がない場合、新しいパッドに交換してお試しください。

■各部分の強度はＬＣＤスクリーンに表示され、腹部の強度は「Ｆ」マーク上、脇腹部分の強度は「Ｓ」マーク上、背中部分の強度は「Ｂ」マーク上、に表示されます（図:３）。

① ＬＣＤスクリーン
② チャンネルＦ：（フロント）腹部
③ チャンネルＳ：（サイド）脇腹
④ チャンネルＢ：（バック）背中
⑤ プログラム



（図:3）

《使用中のご注意》

セッション中に強度が弱くなってきた場合、電池のバッテリーが消耗している場合がありますので、電池を新しく交換してください。本書の電池の入れ方を参照にしてください。新しく電池を交換した場合でも変化は感じられない場合、パッドは消耗品であるため、パッドの交換をお勧めします。その際には本体の電源を切り、新しいジムフォーム　アブス・アラウンドのエレクトロード（専用パッド）に取り換えてください。その後ご希望の部位に装着してお楽しみください。

《電源の切り方》

電源を切る場合、ON/OFFボタンを長押しし、電源を切ることができます。（ＬＣＤスクリーンがオフになった状態）

【自動電源ＯＦＦ機能】

本製品を安全にご使用していただくため電源を入れてから１０分間で電源が切れる構造になっています。引き続きご使用の際は、再度電源を入れてお好みのモードをご利用ください。

【自動レベル０（ゼロ）設定】

快適/安全にご使用頂くため、例えセッション中であっても、プログラムモードを変更すると、強度設定は自動的に０（ゼロ）設定になります。プログラムモード変更後は、強度設定ボタンでお好みの強度を選んでください。

本体機能が正常に作動しない場合、本体裏側のリセットボタンを押し、リセットしてください。その後電源ボタンを押して作動させてください。作動しない場合は、上記作動方法を繰り返し行ってみてください。

《エレクトロード（専用パッド）の使用について》

■直射日光が当たる場所や高温・多湿になる場所での保管は避け、乾燥した涼しい場所に保管してください

■トレーニング後は、エレクトロード(専用パッド)の粘着面を、湿った布などで拭いて、皮脂汚れやゴミなどを取り除いてください。

■保管の際は、必ずエレクトロード(専用パッド)の粘着面に保護シールを貼り戻し、ビニール袋などに入れてください。

■エレクトロード(専用パッド)は約30回程度のご使用を目安に、定期的に交換する事をお勧めいたします。

■エレクトロード(専用パッド)粘着面を故意にはがしたり、粘着面を貼り合わせたりしないでください。

■故障の原因となりますので、エレクトロード(専用パッド)を水に浸けたりしないでください。

※交換用エレクトロード（専用パッド）は、別売りにてお得に購入する事ができます。ご注文の際は、弊社カスタマーサービスセンターもしくはwww.e-chance.jpまでお問い合わせください。

《電源について》

■必ず単４電池　３本（別売）を使用してください。

■電源を入れる際には、向きに注意して電池が正しく設置されていることをご確認ください。

■電池を交換する際は、電源ボタンを押し電源を切ってから交換するようにしてください。

■長期間本体を使用しない場合は、必ず本体から電池を抜いてください。

■使用済みの電池は各地域・自治体の廃棄物処理規定に従い、適切な方法で処分を行ってください。

■火気のある場所に処分、保管しないでください。またお子様が、飲み込まないよう保管場所には十分ご注意ください。

《お手入れについて》

ジムフォーム　アブス・アラウンド専用ベルトを洗濯機などで洗わないでください。乾いた布もしくは湿らせた布で拭いてください。

《セット内容》

・ジムフォーム　アブス・アラウンド本体（６プログラム）
・ジムフォーム　アブス・アラウンドお腹＆背中専用ベルト
　適用サイズ/（ウエスト）約７５～１３０cm
・ジムフォーム　アブス・アラウンド腕＆脚専用ベルト
　適用サイズ/（脚周り）約２６～５８cm
・エレクトロード（専用パッド）（６枚）
・キャリーバッグ/41 x 18 x 5cm
・取扱説明書（本書）
・ダイエットお助けメニュー

《仕様》

・使用電池:単４電池　３本（別売）
・作動電圧:3 X 1.5V(4.5V)
・電力消費:120mA
・チャンネル数 ：３チャンネル
・パルス周波数 :モード１:2Hz
　モード２:90Hz
　モード３:120Hz
　モード４:90Hz/ 120Hz
　モード５:10Hz
　モード６:50Hz
・パルス強度選択:９９段階より選択
・モード選択後の強度レベル:モード選択および変更時には、パルス強度レベルは０（ゼロ）
・サイズ:電極部/ 約92 x 82 x 25mm
　エレクトロード（専用パッド）/ 約55 x 60 x 2mm
　ダブルエレクトロード（専用パッド）/約60 x 120 x 2mm
・重量:約350ｇ（パッド・電池装着後）
・材質:コントローラー:ＡＢＳ/　ボタン:シリコン
　ベルト:ＰＶＣ（塩化ビニル樹脂）/　ベルトシールド:ＰＰ（ポリプロピレン）
・生産国:中国